

Luciano Serra, professore e amico

di Antonio Manzini

Di Luciano ricordo un particolare episodio che non sono mai riuscito a dimenticare e che mi ha fatto apprezzare le grandi qualità dell'uomo, essendo stato il mio professore di lettere all'Istituto Tecnico per ragioni. Eravamo appena tornati dall'ora di ginnastica quando, nella nostra classe V[°]C, cominciò la solita battaglia del lancio delle scarpe. Centrato in pieno da un bolide scagliato da un compagno, l'odiato Maestri, con rabbia cercai di rendergli la pariglia, ma il proiettile, da lui abilmente scansato, disgraziatamente andò a stamparsi sulla guancia sinistra del povero professor Serra che, a lunghi passi, si accingeva ad attraversare la soglia dell'aula...

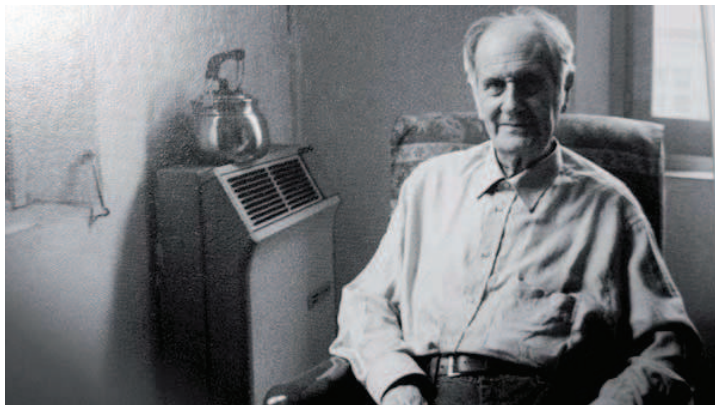
Immaginate il panico da cui fui preso, e mentre vergognoso stavo per alzarmi per un'umiliante confessione, fui prevenuto dal nostro insegnante che, con fare piuttosto serio - ma non cattivo - raccolse il corpo del reato, rivolse alla classe la frase: "Non voglio sapere chi è stato" e, come se nulla fosse accaduto, si avviò alla cattedra per iniziare la lezione. Dopo qualche giorno, considerata la sua umanità gli confessai che ero stato io. Ci facemmo insieme una bella risata.

Per noi studenti, Serra, più che il nostro professore era quasi un amico, indulgente e anche confidenziale, ma quando cercavamo di approfittare della sua bontà diventava improvvisamente serio e calava la mannaia su di noi: "Per domani mi imparate a memoria questa pagina intera dell'Iliade". È per merito di queste punizioni che riesco ancora a ricordare "Cantami o diva del Pelide Achille l'ira funesta che infiniti lutti addusse agli Achei... ecc. ecc."

Diventammo, poi, amici veri per il comune amore della montagna e, in particolare modo quando divenne direttore del nostro periodico "Il Cusna", pur avendo avuto qualche scontro per qualche articolo tagliato un po' troppo. Ma, in fondo, aveva ragione lui, perché io ero un po' "proliso".

Negli ultimi anni lo incontravo spesso in via della Croce Bianca, mentre trainava faticosamente il carrello per la spesa e con il suo solito esordio: "La sai l'ultima?". Cominciava a ridere ancor prima di raccontare.

"È buona, vero, vero?". La mancata presenza al suo funerale di chi avrebbe dovuto essergli riconoscente, per il valore umano meritorio invece di celebrare altri personaggi insignificanti, mi ha molto deluso e fatto rabbia.



Luciano Serra ... un caro amico

di Igliis Baldi

In un pomeriggio di metà febbraio Luciano Serra all'età di 94 anni appena compiuti ci ha lasciati. Luciano è stato un grande scrittore e poeta, ma soprattutto è stato un amico personale e del Cai reggiano.

Dopo quattro mesi dalla scomparsa di Gino Badini, (credo che ciò abbia avuto il suo peso in questo tragico epilogo), suo grande amico e compagno di "letteratura storica", Reggio perde un altro dei suoi padri nobili, lasciando un vuoto nel mondo della cultura. Sono onorato di essere il direttore di quel giornale "IL CUSNA" che alla fine degli anni '60 Luciano ha diretto con tanta professionalità e capacità, facendolo "decolare" in senso qualitativo, nel panorama della letteratura di montagna in ambito nazionale.

Quando aveva in mente un articolo per il nostro giornale, mi telefonava per avvertirmi e sempre con puntualità mi sollecitava, in modo garbato ma perentorio, di passare da lui per ritirare il pezzo. Luciano scriveva ancora con una vecchia macchina da scrivere e mi leggeva il suo articolo, spesso sotto l'occhio attento della moglie Ida, non disdegnando aneddoti e commenti sempre divertenti; per me era un appuntamento piacevole e importante. Conobbi Luciano oltre dieci anni fa, attraverso l'amico comune Patrizio Prampolini che gli fece leggere alcuni miei articoli. Apprezzò il mio lavoro e mi incoraggiò a continuare; mi scrisse con mio enorme piacere anche la prefazione di un libro che ho scritto e che prima o poi forse deciderò di portare alle stampe. Quando, alla fine del 2006, diventai direttore del Cusna lo convinsi a ritornare a collaborare con il nostro giornale, cosa che fece con ritrovata passione.

Restano i suoi tanti articoli, che ora grazie all'informatica possono essere letti sul nostro sito, documenti di alta scuola letteraria e di umanità.

Concludo con un brano che scrisse in un "CUSNA" nel settembre del 1970 per rimarcare la sua attualità, la sua grande passione per la montagna e l'interesse per il Cai:

<Ci sta a cuore la soluzione dei problemi, non il compromesso delle mezze vie;
ci sta a cuore il rinnovamento dei quadri a livello nazionale e regionale;
ci sta a cuore che il Cai acquisti veramente un senso compiuto nella vita dello Stato e nella vita delle Regioni, nella nostra società;
ci sta a cuore che a rappresentare le sezioni vengano scelti delegati competenti e attivi;

ci sta a cuore che si difenda la natura, nostra più vera e intima patria;
ci sta a cuore che quanto è scritto in questo palchetto non sia considerato vaniloquio retorico.>

Non posso che condividere tutto questo e da ciò il dispiacere che provo per questa perdita.

Grazie Luciano.

Un ricordo di Luciano Serra

di Carlo Possa

Si è spento ieri il prof. Luciano Serra, grande figura di reggiano, intellettuale, insegnante, scrittore, poeta e giornalista tra i più illustri della nostra città. Grande amante della montagna, ha messo la sua cultura anche nello studio dell'alpinismo, con risultati di altissimo livello.

Voglio ricordare anche io, con commozione, Luciano Serra, per avermi insegnato - allora ero un giovane liceale appassionato di alpinismo - a scrivere di montagna, e per avermi instillato la passione per il giornalismo. Aver collaborato con lui nella redazione del giornale del Cai reggiano è stata una esperienza per me fondamentale.

La scomparsa di Luciano Serra è infatti una perdita importante anche per l'alpinismo. La montagna fu una grande passione di Serra, che praticò l'alpinismo ma specialmente fu un grande studioso della storia alpinistica.

Non molti sanno che Serra fu tra i primi in Italia, con i suoi articoli e le sue traduzioni, a far conoscere alla fine degli anni sessanta l'emergente scuola alpinistica anglosassone, che portò assieme a quella francese e statunitense una ventata di modernità in una cultura alpinistica un po' stantia. I suoi scritti cominciarono ad apparire tra gli anni sessanta e gli anni settanta in importanti pubblicazioni alpinistiche e sulle riviste specializzate: era attento ai nuovi fermenti, e portò anche negli scritti sulla montagna le sue grandi capacità di scrittore, poeta e giornalista.

Dal gennaio 1968 (e l'anno non è un caso) al dicembre 1970 diresse "Il Cusna", il giornale del Cai reggiano.

Un periodo breve, ma che lasciò un segno indelebile: attorno a lui e al suo "redattore capo" Luigi Bettelli, un gruppo di giovani alpinisti reggiani si appassionò al giornalismo e alla letteratura di montagna, trovando nel giornale del Cai un maestro e anche una palestra di crescita intellettuale. "Il Cusna" sotto la direzione di Serra diventò una delle voci più autorevoli dell'alpinismo italiano. La sua impronta rimase intatta anche quando ne lasciò la direzione (per una polemica con il Cai che oggi farebbe sorridere). Il giornale del Cai reggiano continuò ad essere una tribuna per tutte le nuove idee che circolavano sull'alpinismo e sulla montagna: un giornale aperto, con una grande attenzione ai giovani e al modo di scrivere. Sono caratteristiche che Il Cusna ha tutt'ora.

Nel primo numero da lui diretto scrisse che "Il Cusna" «sarà una rivista di alpinismo anzitutto, poi di speleologia, di sci e sport invernali, di problemi della montagna, di difesa della natura. Benchè sezionale ambirà quindi ad una proiezione nazionale». Allora, per il mondo un po' chiuso dell'alpinismo italiano, era un "manifesto" al limite del trasgressivo. Ma Luciano Serra fu grande, perché riuscì nell'intento, grazie alla sua vastissima cultura e alla sua passione. Da diversi anni, grazie anche all'amicizia con l'attuale direttore Igliis Baldi, aveva ripreso a collaborare con entusiasmo al giornale del Cai, con articoli sempre moderni e di grandissimo interesse.

Il primo ricordo che ho di Serra ha come ambientazione la vecchia tipografia della Gazzetta di Reggio in via Zatti,

dove alla fine degli anni sessanta veniva stampato "Il Cusna". Ero stato assolato da Luigi Bettelli come redattore in erba, forse perché convinto che avessi la penna facile, o forse perché mi vedeva sempre nelle uscite del Cai con i miei genitori, suoi amici. Il direttore era da poco tempo Serra, e la redazione si trovava nella tipografia della Gazzetta, dove si faceva ancora tutto con i caratteri in piombo e le linotype, e il giornale veniva composto su un lungo tavolone dove erano appoggiate le forme che racchiudevano ogni pagina. I linotipisti sembravano suonare organi a canne, e i compositori spostavano le strisce di piombo come se fossero prestigiatori. Un altro mondo, rispetto a quello di oggi. Serra dirigeva le operazioni come un direttore di orchestra: sceglieva l'impaginazione spesso sul momento, facendo spostare gli articoli di qua e di là, commentando gli articoli, spiegandone l'importanza. La cosa che più mi colpiva tra le sue capacità era quella, quando alla fine del lavoro ci si accorgeva che rimaneva uno spazio vuoto, di riuscire a scrivere sui due piedi un articolo, appoggiandosi al bancone della composizione, indovinando la lunghezza giusta e specialmente scrivendo come solo lui sapeva scrivere. Non c'erano i programmi di adesso, che ti dicono istantaneamente quanti caratteri hai scritto; e i caratteri venivano fusi nel piombo, riga per riga. Serra riusciva a chiudere la pagina comunque, inventando un articolo dal niente. E' stato un grande maestro.

Coloro che sono iscritti al Cai di Reggio Emilia per effetto della convenzione sottoscritta potranno usufruire di:

- 1) Sconto del 20% su terapie strumentali (laser CO2, tens, ultrasuoni, ionoforesi, idrogalvanoterapia, pressoterapia etc...) e sulla riduzione funzionale (piscina e palestre riabilitative)
- 2) Sconto del 15% su terapie manuali (massaggi, ginnastica per il mal di schiena, linfodrenaggi, RPG, tecar, interiX, BCR, laser nadjag onde d'urto...)
- 3) Sconto del 10% sulla visita per il conseguimento dell'idoneità sportiva agonistica
- 4) Sconto del 10% sulla pulizia e cura dei denti
- 5) Sconto del 10% su Indagine Diagnostica (RMN, MOC, ed Ecocolor Doppler) eseguita in regime di libera professione
- 6) RX ed ECOGRAFIE eseguiti in regime di libera professione applicando la tariffa "ticket" (senza necessità di prenotazione CUP)
- 7) Sconto del 10% su visite specialistiche (ortopedia, fisioterapia, angiologia, neurologia)

Poliambulatorio Privato



Parliamo di gonalgia

Di recente la sezione CAI di Reggio Emilia ha sottoscritto una convenzione con il CTR (Centro Terapia Riabilitativa) di Via F.lli Cervi 59/e Reggio Emilia per la fornitura di prestazioni sanitarie ai propri soci a prezzi scontati e in tempi rapidi, in regime libero-professionale.

Abbiamo chiesto al dr. Roberto Citarella Direttore Sanitario del CTR con Master in posturologia e Responsabile della Riabilitazione nella Commissione Medica IUTA (Associazione Italiana Ultramaratona), ovvero il settore della FIDAL che si occupa di gare superiori a 42,195 km (100 Km, 24H, Ultra trail) e che coinvolge atleti di interesse nazionale, informazioni e alcuni consigli sulle problematiche alle ginocchia che possono affliggere coloro che sono già iscritti al Cai o sono desiderosi di entrarvi e partecipare a trekking ed a escursioni.

Il dolore al ginocchio, definito **gonalgia**, può essere causato da numerosi fattori ma di certo occorre fare un minimo di differenza, ci dice il dr. Citarella, tra i giovani e i meno giovani perché l'età e quindi l'usura è un elemento determinante nel valutare i problemi alle ginocchia. Partiamo per primo dall'**Osteoartrite** (forma più comune di artrite) che è un disturbo doloroso che si sviluppa quando la cartilagine protettiva dell'articolazione si deteriora e la superficie dell'articolazione inizia a soffiare sfregamenti. La causa può risalire a problemi di liquido sinoviale o semplicemente all'invecchiamento (oltre i 50 anni) e come tale peggiora con il passare degli anni.

CONSIGLI A CHI NE SOFFRE

Regolari controlli dal medico per vedere l'evoluzione. Le persone obese dovrebbero perdere peso.

Evitare l'esercizio di impatto quali saltare, correre e sollevare pesi.

Le passeggiate sono altamente consigliate, ma terreno pianeggiante, senza alcuna irregolarità o pendenze o scale.

Andare in bicicletta può essere consentito ma non in modo eccessivo.

Fare fitness che comprende stretching, tonificazione muscolare e il rilassamento. Indossare le protezioni per mantenere il ginocchio solo caldo, in modo da non comprimere la pelle, non deve essere rigido.

Un'altra patologia che ritroviamo di frequente nei podisti ed escursionisti è la **tendinite del rotuleo**, un'infiammazione che si presenta con dolore e gonfiore nella parte anteriore del ginocchio subito sotto la rotula e dovuta a sovraccarico funzionale che si verifica quando si percorrono tratti in discesa, soprattutto se ripidi, ma anche allo scarso allenamento.

CONSIGLI A CHI NE SOFFRE

L'approccio conservativo per la cura della tendinite rotulea mira a ridurre la pressione sul tendine e poi gradualmente rinforzarlo. E' consigliato il riposo, che non significa rinunciare a qualsiasi attività fisica, ma evitare di correre e saltare; lo stretching e rafforzare il tendine. Un fisioterapista può praticare ed insegnare esercizi specifici per rafforzare il tendine rotuleo e i muscoli intorno ad esso. Sono indicate iniezioni di corticosteroidi e il massaggio: massaggiare il tendine rotuleo può aiutare a favorire la guarigione del tendine. In altri casi traumi ripetuti, anche da terreno sconnesso e ghiaioni possono provocare una **borsite**, che altro non è che una infiammazione di sacche sierose ripiene di un liquido lubrificante. Questi sacchetti permettono lo scorrimento senza attriti del tendine sopra l'articolazione vera e propria del ginocchio. Normalmente le borse sono riempite da un sottile film di liquido ma in particolari condizioni possono infiammarsi richiamando fluidi al loro interno.

CONSIGLI A CHI NE SOFFRE

Per le borsiti acute traumatiche è molto importante raffreddare immediatamente la zona per controllare l'aumento del liquido (4 impacchi giornalieri da 5-20 minuti per i primi 2-3 giorni). In un secondo momento è importante applicare un bendaggio compressivo che, associato al riposo dell'articolazione, permette la guarigione in circa sette giorni.

I **dolori muscolari** sono spesso associati non tanto a uno sforzo massimo, ma principalmente a esercizi ai quali non ci si è preparati accuratamente (per esempio una corsa in salita oppure una in discesa). Dolori muscolari agli arti inferiori possono essere dovuti anche ad un accorciamento dei muscoli stessi per incapacità a metabolizzare l'acido lattico responsabile del dolore che si prova nei giorni successivi allo sforzo compiuto. Responsabile invece del dolore muscolare avvertito il giorno seguente ad un allenamento molto intenso sono le microlacerazioni muscolari che originano processi infiammatori con un incremento delle attività ematiche e linfatiche che aumentano la sensibilità nelle zone muscolari maggiormente sollecitate.

CONSIGLI A CHI NE SOFFRE

Migliorare la preparazione atletica per poter aumentare la capacità aerobica muscolare e mantenere un costante allungamento muscolare. Da tempo si sa che solo lo stretching iniziale o finale non sono sufficienti a mantenere un benessere muscolare.

Il **gonfiore** è il **capannello di allarme**. La prima terapia di soccorso è quella di applicare del freddo, se non si ha del ghiaccio secco nel kit di pronto soccorso, utilizzare l'acqua fredda di un torrente per fare impacchi e, applicare poi delle pomate gel e bendare il ginocchio. Cercare di scaricare il ginocchio non camminando sopra, aiutandosi con i bastoncini. Importante comunque, in generale, è non insistere mai se il dolore aumenta durante o dopo la camminata; scegliere sentieri pianeggianti o con lievi pendenze. E' importante eseguire brevi tratti, fermarsi di tanto in tanto, procedere a passo lento evitando il più possibile terreni accidentati. Anche in questa situazione è fondamentale non continuare se il dolore aumenta. Tutti questi problemi - spiega il dottor Citarella - possono riguardare atleti dilettanti, professionisti ma anche chi cammina molto. Chi ne soffre può essere seguito con una adeguata attività preparatoria o riabilitativa costante e pianificata che consente in genere di tornare a svolgere sport o attività fisica.



Controllo per l'idoneità sportiva effettuato dal Dott. Violi